



キッズ	昼食	3色食品群				3~5歳 栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	1~2歳 栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ					
1	月	いなり寿司 厚揚げとかぼちゃの煮物 椀子にゆうめん	油・米・片栗粉・砂糖・ごま・ソーメン・天かす	牛乳・ベーコン・チーズ・味付いなり・絹厚揚げ・鶏肉	人參・きゅうり・かぼちゃ・インゲン・大根・ワカメ	689 kcal 21.0 g 20.4 g 2.7 g	517 kcal 15.8 g 15.3 g 2.0 g			
2	火	秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・さつまい芋	牛乳・豆腐・玉子・豚肉	玉ねぎ・人參・しめじ・舞茸・グリーンピース・白菜・コーン・オレンジ	636 g 19.6 g 21.4 g 1.6 g	477 g 14.7 g 16.1 g 1.2 g			
3	水	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 大根ときゅうりの和え物 ご飯・みそ汁	食パン・米・油・片栗粉・砂糖	牛乳・チーズ・豆腐・鶏肉	青菜・人參・えのき茸・大根・きゅうり・玉ねぎ・万能ねぎ	552 kcal 21.1 g 19.7 g 2.1 g	414 kcal 15.8 g 14.8 g 1.6 g			
4	木	なすミートスパゲッティ カニカマサラダ スープ フルーツ(バナナ)	米・砂糖・スパゲッティ・油・小麦粉・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・カニカマ・玉子	しめじ・人參・しいたけ・玉ねぎ・なす・コーン・レタス・キヌサヤ・バナナ	572 kcal 20.9 g 17.8 g 2.7 g	429 kcal 15.7 g 13.4 g 2.0 g			
5	金	煮魚 チンゲン菜とワカメの中華和え ご飯・具だくさん汁	小麦粉・ごま油・米・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・ちりめん干し・玉子・イナダ・鶏肉・豆腐	人參・生姜・チンゲン菜・ワカメ・パプリカ赤・かぶ・かぶの葉	579 kcal 24.4 g 20.2 g 1.8 g	434 kcal 18.3 g 15.2 g 1.4 g			
6	土	魚の変わり西京焼き 高野豆腐の煮物 ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・砂糖・油・米・小麦粉・バター・マヨネーズ・さつまい芋・焼ふ	牛乳・白糸ダラ・高野豆腐	レーズン・トマト・人參・青菜	573 kcal 20.8 g 14.2 g 1.6 g	430 kcal 15.6 g 10.7 g 1.2 g			
7	日	カレーライス 豆サラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	砂糖・バター・米・油・じゃが芋・シエルマカロニ	牛乳・豚肉・大豆	りんご・人參・玉ねぎ・きゅうり・オレンジ	653 kcal 19.2 g 20.6 g 1.5 g	490 kcal 14.4 g 15.5 g 1.1 g			
8	月	魚のおろし煮 はす金平 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・油・ごま	牛乳・ホキ・豚肉・玉子	柿・大根・人參・れんこん・玉ねぎ	568 kcal 23.0 g 17.1 g 1.7 g	426 kcal 17.3 g 12.8 g 1.3 g			
9	火	みそうどん ツナ和え フルーツ(グレープフルーツ)	米・うどん・砂糖・ごま油	牛乳・鶏肉・油揚げ・ツナフレーク缶	のり・梅干し・人參・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・キャベツ・グレープフルーツ	625 kcal 22.1 g 18.3 g 2.4 g	469 kcal 16.6 g 13.7 g 1.8 g			
10	水	お弁当献立 骨太おにぎり 鶏肉のカレー風味唐揚げ ポテトサラダ フルーツ(りんご)	さつまい芋・米・ごま・片栗粉・小麦粉・油・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ	牛乳・チーズ・素干しエビ・ちりめん干し・鶏肉・玉子	生姜・レタス・きゅうり・人參・りんご	653 kcal 20.8 g 25.3 g 1.3 g	490 kcal 15.6 g 19.0 g 1.0 g			
11	木	魚のチーズ焼き きゅうりの白和え ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	ホットケーキミックス・片栗粉・砂糖・米・油	牛乳・豚肉・サワラ・チーズ・豆腐	玉ねぎ・きゅうり・人參・なす・しいたけ・柿	593 kcal 24.4 g 17.8 g 2.1 g	445 kcal 18.3 g 13.4 g 1.6 g			
12	金	ひじき入りつくね焼き おかか・和え ご飯・すまし汁	米・パン粉・ごま・砂糖・油・焼ふ	牛乳・鶏肉・玉子・花かつお	玉ねぎ・生姜・ひじき・トマト・もやし・人參・白菜	561 kcal 22.3 g 21.7 g 1.4 g	421 kcal 16.7 g 16.3 g 1.1 g			
13	土	魚のごまマヨ焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・バター・米・小麦粉・マヨネーズ・ごま・砂糖	牛乳・玉子・赤魚・油揚げ・大豆	玉ねぎ・人參・切干大根・青菜・長ねぎ・オレンジ	622 kcal 20.2 g 21.5 g 1.8 g	467 kcal 15.2 g 16.1 g 1.4 g			
14	日	魚のムニエル 野菜とハムの炒め物 ご飯・コーンスープ	砂糖・米・小麦粉・油・バター	牛乳・玉子・トロアジ・ハム	トマト・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・クリームコーン缶	586 kcal 22.9 g 20.4 g 1.8 g	440 kcal 17.2 g 15.3 g 1.4 g			
15	月	いなり寿司 厚揚げとかぼちゃの煮物 椀子にゆうめん	油・米・片栗粉・砂糖・ごま・ソーメン・天かす	牛乳・ベーコン・チーズ・味付いなり・絹厚揚げ・鶏肉	人參・きゅうり・かぼちゃ・インゲン・大根・ワカメ	689 kcal 21.0 g 20.4 g 2.7 g	517 kcal 15.8 g 15.3 g 2.0 g			
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量				🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵 食べ物は良く噛んで食べましょう。良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言われて🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵			
	エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g				
3~5歳	600/22.5/13~20/2.3未満		612	21.7	20.1	2.0				
1~2歳	500/19/11.1~16.7/2.0未満		459	16.3	15.1	1.5				

キッズ	昼食	3色食品群				3~5歳 栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	1~2歳 栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ				
16	火	秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・さつまい芋	牛乳・豆腐・玉子・豚肉	玉ねぎ・人參・しめじ・舞茸・グリーンピース・白菜・コーン・オレンジ	636 kcal 19.6 g 21.4 g 1.6 g	477 kcal 14.7 g 16.1 g 1.2 g		
17	水	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 大根ときゅうりの和え物 ご飯・みそ汁	食パン・米・油・片栗粉・砂糖	牛乳・チーズ・豆腐・鶏肉	青菜・人參・えのき茸・大根・きゅうり・玉ねぎ・万能ねぎ	552 kcal 21.1 g 19.7 g 2.1 g	414 kcal 15.8 g 14.8 g 1.6 g		
18	木	なすミートスパゲッティ カニカマサラダ スープ フルーツ(バナナ)	米・砂糖・スパゲッティ・油・小麦粉・マヨネーズ	牛乳・鶏肉・油揚げ・豚肉・カニカマ・玉子	しめじ・人參・しいたけ・玉ねぎ・なす・コーン・レタス・キヌサヤ・バナナ	572 kcal 20.9 g 17.8 g 2.7 g	429 kcal 15.7 g 13.4 g 2.0 g		
19	金	煮魚 チンゲン菜とワカメの中華和え ご飯・具だくさん汁	小麦粉・ごま油・米・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・ちりめん干し・玉子・イナダ・鶏肉・豆腐	人參・生姜・チンゲン菜・ワカメ・パプリカ赤・かぶ・かぶの葉	579 kcal 24.4 g 20.2 g 1.8 g	434 kcal 18.3 g 15.2 g 1.4 g		
20	土	魚の変わり西京焼き 高野豆腐の煮物 ご飯・すまし汁	ホットケーキミックス・砂糖・油・米・小麦粉・バター・マヨネーズ・さつまい芋・焼ふ	牛乳・白糸ダラ・高野豆腐	レーズン・トマト・人參・青菜	573 kcal 20.8 g 14.2 g 1.6 g	430 kcal 15.6 g 10.7 g 1.2 g		
21	日	カレーライス 豆サラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	砂糖・バター・米・油・じゃが芋・シエルマカロニ	牛乳・豚肉・大豆	りんご・人參・玉ねぎ・きゅうり・オレンジ	653 kcal 19.2 g 20.6 g 1.5 g	490 kcal 14.4 g 15.5 g 1.1 g		
22	月	魚のおろし煮 はす金平 ご飯・みそ汁	片栗粉・砂糖・米・油・ごま	牛乳・ホキ・豚肉・玉子	柿・大根・人參・れんこん・玉ねぎ	568 kcal 23.0 g 17.1 g 1.7 g	426 kcal 17.3 g 12.8 g 1.3 g		
23	火	みそうどん ツナ和え フルーツ(グレープフルーツ)	米・うどん・砂糖・ごま油	牛乳・鶏肉・油揚げ・ツナフレーク缶	のり・梅干し・人參・かぼちゃ・玉ねぎ・大根・キャベツ・グレープフルーツ	625 kcal 22.1 g 18.3 g 2.4 g	469 kcal 16.6 g 13.7 g 1.8 g		
24	水	イベント献立 ヒーローライス 鶏肉のカレー風味唐揚げ ポテトサラダ フルーツ(りんご)	さつまい芋・米・油・片栗粉・小麦粉・じゃが芋・砂糖・マヨネーズ	牛乳・チーズ・ハム・竹輪・鶏肉・玉子	玉ねぎ・レーズン・生姜・レタス・きゅうり・人參・りんご	700 kcal 23.3 g 26.7 g 2.4 g	525 kcal 17.5 g 20.0 g 1.8 g		
25	木	魚のチーズ焼き きゅうりの白和え ご飯・みそ汁 フルーツ(柿)	ホットケーキミックス・片栗粉・砂糖・米・油	牛乳・豚肉・サワラ・チーズ・豆腐	玉ねぎ・きゅうり・人參・なす・しいたけ・柿	593 kcal 24.4 g 17.8 g 2.1 g	445 kcal 18.3 g 13.4 g 1.6 g		
26	金	ひじき入りつくね焼き おかか・和え ご飯・すまし汁	米・パン粉・ごま・砂糖・油・焼ふ	牛乳・鶏肉・玉子・花かつお	玉ねぎ・生姜・ひじき・トマト・もやし・人參・白菜	561 kcal 22.3 g 21.7 g 1.4 g	421 kcal 16.7 g 16.3 g 1.1 g		
27	土	魚のごまマヨ焼き 切干大根煮 ご飯・みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・バター・米・小麦粉・マヨネーズ・ごま・砂糖	牛乳・玉子・赤魚・油揚げ・大豆	玉ねぎ・人參・切干大根・青菜・長ねぎ・オレンジ	622 kcal 20.2 g 21.5 g 1.8 g	467 kcal 15.2 g 16.1 g 1.4 g		
28	日	魚のムニエル 野菜とハムの炒め物 ご飯・コーンスープ	砂糖・米・小麦粉・油・バター	牛乳・玉子・トロアジ・ハム	トマト・キャベツ・ピーマン・玉ねぎ・クリームコーン缶	586 kcal 22.9 g 20.4 g 1.8 g	440 kcal 17.2 g 15.3 g 1.4 g		
29	月	いなり寿司 厚揚げとかぼちゃの煮物 椀子にゆうめん	油・米・片栗粉・砂糖・ごま・ソーメン・天かす	牛乳・ベーコン・チーズ・味付いなり・絹厚揚げ・鶏肉	人參・きゅうり・かぼちゃ・インゲン・大根・ワカメ	689 kcal 21.0 g 20.4 g 2.7 g	517 kcal 15.8 g 15.3 g 2.0 g		
30	火	秋のクリームシチュー 白菜とコーンのサラダ ご飯 フルーツ(オレンジ)	ホットケーキミックス・油・砂糖・米・さつまい芋	牛乳・豆腐・玉子・豚肉	玉ねぎ・人參・しめじ・舞茸・グリーンピース・白菜・コーン・オレンジ	636 kcal 19.6 g 21.4 g 1.6 g	477 kcal 14.7 g 16.1 g 1.2 g		
31	水	ハンバーグ 大根サラダ ご飯・ごろっとパンプキンスープ	食パン・米・パン粉・油・バター・砂糖・小麦粉	牛乳・チーズ・豚肉・豆腐・玉子・ベーコン	玉ねぎ・青菜・人參・大根・きゅうり・かぼちゃ	667 kcal 25.2 g 25.6 g 2.3 g	500 kcal 18.9 g 19.2 g 1.7 g		

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かりやすくする為の目安です。  
香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。